

Zasady korzystania z sauny suchej Ośrodka Sportu i Rekreacji „Huragan” w Wołominie, przy ul. Korsaka 4.

1. Zabieg w saunie suchej należy rozpocząć nie wcześniej niż 1,5 – 2 godz. po ostatnim posiłku.
2. Przed wejściem do sauny parowej należy:
 - - zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, plastikowe, itp.;
 - - umyć całe ciało i dokładnie je osuszyć;
 - - zdjąć okulary i szkła kontaktowe;
 - - pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny suchej;
3. Korzystanie z sauny suchej możliwe jest wyłącznie po osłonięciu miejsc intymnych bawełnianym ręcznikiem lub ubranym w strój kąpielowy.
4. W czasie pobytu w saunie suchej, nie należy stosować żadnych kremów i olejków na ciało i twarz.

ETAP DRUGI – NAGRZEWANIE (15-30 min.)

1. Należy usiąść bezpośrednio na siedzisku ław drewnianych na ręczniku.
2. Przyjąć wygodną pozycję.
3. Korzystanie z sauny suchej należy rozpocząć od siedzisk ław drewnianych niskich, stopniowo przechodząc na siedziska ław drewnianych wyższych, w zależności od samopoczucia.
4. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka cykli z przerwami na schładzanie ciała.
5. Wszelkie zmiany samopoczucia wskazujące na nietolerancję pobytu w saunie należy niezwłocznie zgłosić się do ratownika, a w razie niebezpieczeństwa skorzystać z przycisku alarmowego.
6. W czasie pobytu w saunie parowej nie należy uzupełniać płynów.

ETAP TRZECI – SCHŁADZANIE (do 10 min.)

1. Po wyjściu z sauny suchej należy ochłodzić ciało.
2. Obniżenie temperatury ciała zapewnia kąpiel w zimnej wodzie pod natryskami, po której można skorzystać ewentualnie ze studni lodowej.
3. Ciało należy schładzać stopniowo od stóp w kierunku serca. Stopy polewamy na koniec ciepłą wodą w celu poprawienia krążenia.

ETAP CZWARTY – ODPOCZYNEK (15-30 min.)

1. Po dokładnym osuszeniu całego ciała, natrzeć je kremem bądź olejkami.
2. Zalecany jest odpoczynek w gocie solnej

Po wyjściu z sauny suchej wskazane jest wypicie umiarkowanej ilości wody mineralnej, soku owocowego lub soku z warzyw. Zaleca się sok pomidorowy ze względu na dużą zawartość potasu.

Dla utrzymania ogólnej sprawności zaleca się korzystanie z sauny suchej jeden raz w tygodniu, maksymalnie można stosować do trzech razy w tygodniu.